

**Перспективное меню КОУ «АШДС № 292»  
с 7 до 11 лет с 01.09.2022г.**

День недели	Завтрак	Завтрак 10:00	Обед	Полдник	
<b>Неделя первая</b>					
Пн. 1 день	Каша манная молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/16 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (яблоко) 100	Сок фруктовый (персиковый) 200	Морская капуста 80 Суп из овощей 250 Плов из отварной говядины 250 Кисель из апельсинов 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Молоко 150 Ватрушка творожная 100	
Вт. 2 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 Бутерброд с маслом сливочным 25/5 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (груша) 100	Сок фруктовый (абрикосовый) 150	Салат из свеклы отварной 60 Суп крестьянский с перловой крупой 250 Картофельное пюре 200 Рыба тушеная в томате с овощами 120 Компот из смородины 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (йогурт) 200 Кондитерские изделия (печенье) 30	
Ср. 3 день	Каша «Дружба» 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/16 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (апельсин) 120	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Огурец в нарезке 100 Суп с рыбными консервами 250 Капуста тушеная 150 Биточек из курицы 100 Компот из кураги 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (снежок) 150 Ватрушка с повидлом 100	
Чт. 4 день	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Бутерброд с маслом сливочным 25/10 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (банан) 120		Перец болгарский в нарезке 100 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 Картофель отварной в молоке 150 Гуляш из говядины 90 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (ряженка) 150 Кондитерские изделия (вафли) 50	
Пт. 5 день	Омлет натуральный 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/16 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (груша) 100 <b>Неделя вторая</b>		Сельдь среднесоленая 60 Рассольник домашний 250 Запеканка картофельная с печенью 280 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Молоко 200 Булочка школьная 100	
Пн. 6 день	Каша ячневая вязкая молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/16 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (яблоко) 100	Сок фруктовый (персиковый) 200	Огурец в нарезке 100 Суп картофельный с макаронными изделиями 250 Рагу из овощей 250 Кнели из говядины с рисом со сметанным соусом 70/15 Кисель из апельсинов 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Молоко 150 Ватрушка творожная 100	
Вт. 7 день	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 Бутерброд с маслом сливочным 25/5 Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (груша) 120	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Салат из свеклы отварной 60 Суп гороховый 250 Картофельное пюре 200 Рыба тушеная в томате с овощами 120 Компот из вишни 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (йогурт) 200 Кондитерские изделия (пряник) 50	
Ср. 8 день	Каша овсяная молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/5/16 Какао с молоком 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (апельсин) 120	Сок фруктовый (абрикосовый) 200	Салат из моркови и яблок 60 Суп картофельный с рыбой 250 Капуста тушеная 180 Биточек из курицы 70 Компот из изюма 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (снежок) 150 Ватрушка с повидлом 100	
Чт. 9 день	Омлет натуральный 200 Бутерброд с маслом сливочным 25/5 Чай с молоком и сахаром 200 Хлеб ржаной 25 Фрукты (банан) 150		Икра кабачковая 60 Борщ с фасолью 250 Макароны отварные 150 Котлета из говядины со сметанным соусом 100/20 Компот из свежих яблок 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Кисломолочный продукт (ряженка) 150 Кондитерские изделия (вафли) 50	

Пт. 10 день	Каша рисовая молочная 200 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/16 Чай с брусникой и сахаром 200 Хлеб ржаной 25	Сок фрукто вый (абрикос овый) 200	Огурец в нарезке 60 Рассольник домашний 250 Картофельное пюре 200 Гуляш из говядины 120 Компот из сухофруктов 200 Хлеб ржаной 30 Хлеб пшеничный 80	Молоко 200 Булочка школьная 100	
-------------------	---	--	--	--	--